

臺灣大專校院學生運動習慣之分析

張宏亮¹ 陳美燕² 楊裕隆³ 王傑賢⁴ 林建勳⁵ 李俞麟⁵

¹輔仁大學體育學系 ²國立體育大學休閒產業經營學系 ³國立臺灣大學體育室

⁴國立臺灣師範大學體育學系 ⁵輔仁大學體育室

摘要

運動習慣與體適能之好壞息息相關，多項調查結果均顯示我國學生之體適能水準有下降之趨勢，規律運動之人口亦較他國低，對整體國民健康及未來社會成本將有巨大影響，因此本研究之目的為瞭解我國大專校院學生之運動習慣現況，以我國大專校院學生為調查對象，採叢集抽樣法抽取 80 所學校共 32,000 人，以自編之「全國大專校院學生運動習慣調查問卷」為研究工具進行調查，並就回收之 28,977 份有效問卷進行統計分析。結果顯示，調查對象中，參與運動社團或班系代表隊之人數比例未到 30%，有參加運動競賽者，以參與班際比賽之比例最高；學生參與體育課以 1-2 小時為最高，且喜歡體育課者有 42.5%；學生以每週運動 1-2.5 小時、每週運動 1 天之比例最高，且自認運動時間不足者達 39.8%；學生以學校為主要運動場地，主要運動項目以健走及跑步為主，參與運動時以朋友陪伴為最多。

關鍵詞：運動參與，大專校院，體育課參與，運動項目

壹、緒論

行政院體委會自 2002 年即提出「運動人口倍增計畫」，期望透過各項運動場館設備的改善及體育活動的籌辦，能夠實現「人人想運動、時時能運動、處處能運動」之理想，且政府亦提撥每年約 100 億元之預算體育運動經費支出，期能達成人口倍增之目標（行政院體育委員會，2008b），教育部亦於 2000 及 2002 年提出的「333 學生體適能方案」及「一校一團隊、一人一運動」之學校體育發展理念，均期望透過規律運動的養成，以提升國人之體適能。然而國人每人每年平均花費於運動方面之金額為 3,360 元(Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström, 2008)，與國人平均每人每年之醫療費用 34,287 元相比（行政院衛生署，2010），實為較低之比例。中央健康保險局（2010）之資料顯示，2009 年國內健保支出費用為 4,321.28 億元，近年來平均亦都在 4,000 億左右，顯示國內健保經費大多花費在後端的「治病」部分，鮮少投資在前端「保健、疾病預防」部分(Hoeger & Hoeger, 2003/2004)，可見國人對於事前預防勝於事後補救的觀念仍未普遍。

許多研究均顯示規律運動對人體心理及生理有許多的益處，例如舒解壓力、建立自信、促進體適能、改善人際關係及延續健康生命力等（方進隆，1997；Kujala, Kaprio, Sarna, & Koskenvui, 1998），在世界衛生組織(WHO)所進行的一項調查中發現，在全球 20 個國家之 18-65 歲人口中，臺灣有將近 4 成的民眾活動量不足，遠高於國際平均值 2 倍，亦即約有 4 百萬的臺灣民眾不愛運動；在全世界最不愛運動的國家當中，臺灣男、女分別排行第二、第三名（徐韻翔，2006）。美國 2000 年規律運動之人口約 31.9%，同時期臺灣整體之運動人口水準亦低於日本、中國、新加坡、美、加、英國、澳洲等國（彭臺臨，2006）。依據國內調查顯示，2008 年國內 13 歲以上之民眾有 80.3%為平常有運動者，但規律運動人口比例則僅 24.2%（行政院體育委員會，2008a），仍低於歐、美等國家。

就人體生理和心理的發展過程而言，學生時期是個人的生活型態、健康行為與態度形塑、固定的關鍵時期(Chao & Yseng, 2009)，因此個人的運動習慣在學生時期即必須養成。在教育部體育司（2003）「學校運動團隊暨規律運動人口調查報告」中，即發現各級學校規律運動人口，每週至少運動三次的比例僅達 43.65%，其中國小為 60.41%、國中 39.98%、高中 25.95%、高職 23.56%、大專 20.24%，學齡越高則規律運動人口比率有降低的趨勢；在規律運動人口減少的情形下，學生的體適能狀況亦隨之下降，此現象由教育部 96 年中小學體適能報告中即可得知，在 200 多萬名學生中僅有 65.36%達到低標；進一步比較 1997 及 2005 年學生體適能之結果中亦顯示，臺灣學生在身體質量指數、肌力、心肺耐力的表現都呈現退步的現象，同樣普遍不如鄰近國家、地區（行政院衛生署，2008）。

在臺灣的教育體系中，從中小學到大學，給予學生自主學習的空間隨著學齡增長而增加，在大學校園中，透過體育課程的實施、各項運動社團的設立，以及多元體育活動的舉辦，提供大學生學習運動技

能及參與體育運動的管道，希望學生能藉此養成規律運動習慣及提升體適能。而隨著多媒體資訊的流行，學生的休閒活動也傾向於喜好靜態型式的活動，在外在環境的改變中，近年來各校亦盡力改善校園運動設施及舉辦體育活動，體育課程亦隨著時代潮流開設更多元的運動項目，而學校體育課的學習效果，對於學生運動行為的影響，最直接就是反應在運動休閒參與行為上（周郁采，2005），然而究竟大學生在自主空間更大、選擇性更多樣的學習環境中，個人在校園中的運動參與、體育課參與及規律運動習慣的養成究竟為何？乃是本研究所要探討之主要問題。

貳、方法

一、研究對象

本研究以全國 168 所大專校院大學部學生及專科學生為調查對象，母群體人數共計 1,119,440 人（教育部，2010），研究者依各大專校院之分佈區域及學校類型加以分類，採叢集抽樣法(cluster sampling)，共抽取國內大專校院 80 所，各校隨機抽取 400 名，男女學生各 200 名，共發出 32,000 份調查問卷，回收 30,894 份問卷，收率為 96.5%，扣除填答不完全之無效問卷後，有效問卷共 28,977 份，有效率為 93.8%。

二、研究工具

本研究採自編之「全國大專校院學生運動習慣調查問卷」作為研究工具進行調查，問卷參考近年學者（莊瑞平、曾明郎，2004；曾慧青，2009；游錫霖、藍孝勤，2009；鄭順璉，2001）對運動參與與習慣之相關研究，問卷內容包含基本資料、運動參與情形、對學校體育課之感受、及規律運動情形等方面進行調查，並經專家學者檢視問項內容後訂定本問卷。

三、資料處理

本研究將所回收有效問卷之資料建檔後，以 SPSS for Windows 17.0 版套裝軟體進行統計分析。以描述性統計之次數分配與百分比等方法進行分析研究。

參、結果

一、研究對象背景資料

本研究統計結果顯示（如表一），受調查對象男生有 13,791 人(47.6%)、女生 15,186 人(52.4%)，男女比例大約相同；調查對象中，以大學生為主，共佔 95.2，技職學校及專科四、五年級生僅 3.8%，而延畢生有 292 人，佔 1.0%。

表一 調查對象背景變項

		次數	百分比
性別	男性	13,791	47.6
	女性	15,186	52.4
年級	大一	8,387	29.0
	大二	7,461	25.8
	大三	6,327	21.9
	大四	5,351	18.5
	二技一	265	0.9
	二技二	149	0.5
	專四	396	1.4
	專五	294	1.0
	延畢生	292	1.0

二、我國大專校院學生運動參與情形

調查結果顯示（表二），我國大專校院學生參與運動社團者，或參加班上或系上代表隊之學生均在 24% 以上，有 72% 以上學生未參與運動社團或班系代表隊，其中參與運動社團或班系代表隊均是男學生(30.5%、34.4%)較女學生(18.8%、22.2%)為多。調查結果亦顯示，參加校代表隊之學生人數僅 9.7%，其中男女生比例以男學生略多於女學生。在學生曾參與過之最高層級比賽中，有參與比賽者以參與班際系性比賽為較多(28.8%)，其中女性學生人數略高於男學生，而參加校際性比賽則是男性較女性多（男性 16.5%、女性 13.8%），但在所有學生中，有近半數學生未曾參與過相關運動比賽(43.2%)。

表二 大專校院學生之運動參與情形

			性別		總和
			男性	女性	
參與運動性社團	是	個數	4,186	2,846	7,032
		性別內之%	30.5	18.8	24.4
	否	個數	9,549	12,289	21,838
		性別內之%	69.5	81.2	75.6
參加班上或系上的運動代表隊	是	個數	4,728	3,353	8,081
		性別內之%	34.4	22.2	28.0
	否	個數	9,000	11,764	20,764
		性別內之%	65.6	77.8	72.0
參加學校的運動代表隊	是	個數	1,574	1,212	2,786
		性別內之%	11.5	8.0	9.7
	否	個數	12,119	13,894	26,013
		性別內之%	88.5	92.0	90.3
參加過最高層級之運動競賽	未參加	個數	5,658	6,871	12,529
		性別內之%	41.0	45.3	43.2
	班際比賽	個數	3,763	4,583	8,346
		性別內之%	27.3	30.2	28.8
	校際比賽	個數	2,274	2,098	4,372
		性別內之%	16.5	13.8	15.1
	縣市比賽	個數	993	939	1,932
		性別內之%	7.2	6.2	6.7
	全國性或國際性比賽	個數	1,099	693	1,792
		性別內之%	8.0	4.6	6.2

在有關不同年級學生之校園運動參與情形，經調查結果得知，參加運動社團及班系代表隊之學生，隨著年級增加，參與的比例有減少的趨勢，以運動社團參與來說，大學生中大一至大四之參與比例分別為 29.9%、23.4%、21.5%及 21.9%，二技一年級 14.0%，二技二年級 13.4，專科學生同樣是高年級參與人數低於低年級人數（專四學生 24.8%、專五 19.5%）。各年級人數與百分比如表三；學生在參與班系代表隊之情形則與運動社團參與之趨勢相同，年級越高，參與率越低；而在學校代表隊之參與部分，則是年級越高，參加比例越高，以大學生為例，大一至大四分別為 8.8%、8.5%、10.3%及 11.9%之學生參加學校代表隊，在二技及專科之學生亦同。在學生所參加之最高層級比賽方面，未參加相關運動比賽者則達 40%以上，而有參加者中，參加班際比賽者以低年級之比例較高（大一 34.8%、二技一年級 28.8%）；由調查結果亦可得知，各年級中參加校際比賽之比例，同樣是以高年級較多。而就延畢生而言，參與社團之比例不高，僅 16.8%，參與班系代表隊之比例則有 21.2%，參加學校代表隊者亦有 10.0%，大多數仍未參與校園內之運動團體。

表三 不同年級學生校園運動參與之情形

			就讀年級								
			大一	大二	大三	大四	二技一	二技二	專四	專五	延畢生
參與運動性社團	是	個數	2,495	1,742	1,354	1,166	37	20	98	57	49
		年級內之%	29.9	23.4	21.5	21.9	14.0	13.4	24.8	19.5	16.8
	否	個數	5,860	5,692	4,949	4,167	228	129	297	236	242
		年級內之%	70.1	76.6	78.5	78.1	86.0	86.6	75.2	80.5	83.2
參加班上或系上的運動代表隊	是	個數	2,649	2,095	1,613	1,385	42	22	122	83	62
		年級內之%	31.8	28.2	25.6	26.0	15.8	14.8	30.8	28.2	21.2
	否	個數	5,687	5,344	4,683	3,941	223	127	274	211	230
		年級內之%	68.2	71.8	74.4	74.0	84.2	85.2	69.2	71.8	78.8
參加學校的運動代表隊	是	個數	733	633	645	634	15	12	39	41	29
		年級內之%	8.8	8.5	10.3	11.9	5.7	8.1	9.9	13.9	10.0
	否	個數	7,603	6,792	5,631	4,682	250	137	356	253	262
		年級內之%	91.2	91.5	89.7	88.1	94.3	91.9	90.1	86.1	90.0

參加過最高層級之運動競賽	未參加	個數	3,424	3,128	2,745	2,518	133	75	193	127	150
		年級內之%	40.8	41.9	43.4	47.1	50.4	50.3	48.7	43.2	51.4
	班際比賽	個數	2,917	2,209	1,546	1,224	76	37	128	123	74
		年級內之%	34.8	29.6	24.4	22.9	28.8	24.8	32.3	41.8	25.3
	校際比賽	個數	1,056	1,239	1,087	828	32	22	38	27	41
		年級內之%	12.6	16.6	17.2	15.5	12.1	14.8	9.6	9.2	14.0
	縣市比賽	個數	675	466	399	306	15	12	29	9	19
		年級內之%	8.1	6.2	6.3	5.7	5.7	8.1	7.3	3.1	6.5
	全國性或國際性比賽	個數	313	419	550	472	8	3	8	8	8
		年級內之%	3.7	5.6	8.7	8.8	3.0	2.0	2.0	2.7	2.7

三、我國大專校院學生體育課參與情形

由調查結果顯示，我國大專校院學生每週上體育課時數以 1-2 小時為最多(77.7%)，而未上體育課者則有 4,458 人(15.4%)，其中未上體育課之女學生比例(16.8%)略高於男學生(13.9%)；調查對象對上體育課時間多寡之感受，有約半數學生認為普通(55.1%)，認為上課時間不足者（含非常不足夠）有 23.8%，認為足夠者（含非常足夠）有 21.1%；就性別來看，男學生認為體育課時間不足夠之比例均略高於女學生，而女學生認為已經足夠之比例則略高於男學生。在學生對體育課的喜歡程度調查中，整體而言，學生認為喜歡程度為「普通」者有半數(51.4%)，而正面回應為喜歡體育課者亦有 42.5%，回答不喜歡或非常不喜歡體育課之學生則為少數(2.0%、4.1%)，其中女學生不喜歡體育課之比例較男學生略高（如表四）。

表四 不同性別學生對體育課之參與情形

			性別		總和
			男性	女性	
一週上體育課的時數	未上體育課	個數	1,908	2,550	4,458
		性別內之%	13.9	16.8	15.4
	1~2 小時	個數	10,636	11,833	22,469
		性別內之%	77.4	78.1	77.7
	3~4 小時	個數	998	686	1,684
		性別內之%	7.3	4.5	5.8
	5 小時以上	個數	202	88	290
		性別內之%	1.5	.6	1.0
上體育課時間多寡之感受	非常不足夠	個數	951	742	1,693
		性別內之%	6.9	4.9	5.9
	不足夠	個數	2,694	2,481	5,175
		性別內之%	19.6	16.4	17.9
	普通	個數	7,610	8,299	15,909
		性別內之%	55.4	54.8	55.1
	足夠	個數	1,928	2,724	4,652
		性別內之%	14.0	18.0	16.1
體育課的喜歡程度	非常足夠	個數	560	898	1,458
		性別內之%	4.1	5.9	5.0
	非常不喜歡	個數	233	344	577
		性別內之%	1.7	2.3	2.0
	不喜歡	個數	363	822	1,185
		性別內之%	2.6	5.4	4.1
	普通	個數	6,396	8,454	14,850
		性別內之%	46.6	55.8	51.4
	喜歡	個數	5,193	4,593	9,786
		性別內之%	37.8	30.3	33.9
	非常喜歡	個數	1,545	933	2,478
		性別內之%	11.3	6.2	8.6

關於不同年級學生對體育課參與之情形（如表五），各年級學生每週上體育課之時數以 1-2 小時之人數為最多，其中大一學生達 91.8%，二技一年級學生達 92.1%，而專科一年級學生未上體育課之比例則達 30.5%，延畢生中亦以 1-2 小時之體育課人數最多(89.0%)。在學生對上體育課時間之感受調查中，大學及二技中，年級較高之學生均較低年級學生認為上課有課時間不足，而專科學生則是四年級學生比五年級學生認為體育課時間不足(26.7%、7.8%)。調查顯示，各年級學生有近半數對體育課的喜歡程度為「普通」，而「喜歡」及「非常喜歡」體育課之學生亦相當多，然而在二技學生中，喜歡及非常喜歡體育課之比例在一年級時為 40.4%，至二年級則降為 31.6%，專科學生亦有相同趨勢(43.6%→22.8%)。

表五 不同年級學生對體育課之參與情形

			就讀年級								
			大一	大二	大三	大四	二技一	二技二	專四	專五	延畢生
一週上體育課的時數	未上體育課	個數	91	487	1,686	2,031	3	7	120	24	8
		年級內之%	1.1	6.5	26.7	38.1	1.1	4.7	30.5	8.2	2.7
	1~2 小時	個數	7,678	6,518	4,226	2,892	244	131	256	217	259
		年級內之%	91.8	87.5	67.0	54.2	92.1	87.9	65.0	73.8	89.0
	3~4 小時	個數	523	377	314	349	17	9	17	53	22
		年級內之%	6.3	5.1	5.0	6.5	6.4	6.0	4.3	18.0	7.6
	5 小時以上	個數	72	65	83	64	1	2	1	0	2
		年級內之%	.9	.9	1.3	1.2	.4	1.3	.3	.0	.7
	非常不足夠	個數	293	306	445	579	7	7	40	7	8
		年級內之%	3.5	4.1	7.1	10.9	2.7	4.7	10.2	2.4	2.7
上體育課時間多寡之感受	不足夠	個數	1,330	1,173	1,245	1,264	30	19	65	16	32
		年級內之%	15.9	15.7	19.8	23.8	11.4	12.8	16.5	5.4	11.0
	普通	個數	4,769	4,391	3,373	2,621	145	89	179	131	173
		年級內之%	57.0	58.9	53.6	49.3	54.9	59.7	45.4	44.6	59.2
	足夠	個數	1,480	1,223	976	672	58	22	74	72	65
		年級內之%	17.7	16.4	15.5	12.6	22.0	14.8	18.8	24.5	22.3
	非常足夠	個數	500	359	258	184	24	12	36	68	14
		年級內之%	6.0	4.8	4.1	3.5	9.1	8.1	9.1	23.1	4.8
	非常不喜歡	個數	150	116	120	143	4	1	14	24	5
		年級內之%	1.8	1.6	1.9	2.7	1.5	.7	3.5	8.2	1.7
體育課的喜歡程度	不喜歡	個數	343	267	254	250	11	4	19	22	13
		年級內之%	4.1	3.6	4.0	4.7	4.2	2.7	4.8	7.5	4.5
	普通	個數	4,475	3,860	3,121	2,591	143	97	190	181	159
		年級內之%	53.5	51.9	49.6	48.7	54.0	65.1	48.0	61.6	54.5
	喜歡	個數	2,751	2,571	2,267	1,809	79	32	117	48	96
		年級內之%	32.9	34.6	36.0	34.0	29.8	21.5	29.5	16.3	32.9
	非常喜歡	個數	649	624	534	532	28	15	56	19	19
		年級內之%	7.8	8.4	8.5	10.0	10.6	10.1	14.1	6.5	6.5

四、我國大專校院學生規律運動情形

本研究針對我國大專校院學生在學期間、寒暑假期間之運動時間與天數，自覺運動時間足夠與否、主要運動地點、項目及陪同運動者加以調查，各項調查結果如下。

(一)每週運動時間

經由調查顯示，我國大專校院學生每週累積之運動時間在學期間以 1-2.5 小時為最多，佔 31.7%，其中女學生累積運動時間在 1 小時以內之比例(33.7%)稍高於 1-2.5 小時(33.0%)，男學生則與整體學生之情形一樣，以 1-2.5 小時之比例最高(30.3%)，而女學生中不運動之比例則有 11.3%，較男學生不運動之比例為高，運動時間超過 3.5 小時者，男學生中有 26.8%，女學生中有 10.5%，整體學生中則有 18.2%

(如表六)。在放假期間，我國大專校院學生之運動累積時間，暑假以每週 1-2.5 小時之比例為最多 (28.2%)，寒假則以每週 1 小時以內之比例為最高，32.9%。學生不運動之比例在不同時間裡分別為，學期間 8.7%、暑假期間 11.0%、寒假期間 15.1%。

表六 不同性別學生與每週運動時間

			性別		總和
			男性	女性	
學期間，每一週累積運動時間	不運動	個數	796	1,719	2,515
		性別內之%	5.8	11.3	8.7
	1 小時以內	個數	2,461	5,108	7,569
		性別內之%	17.9	33.7	26.2
	1-2.5 小時	個數	4,167	5,010	9,177
		性別內之%	30.3	33.0	31.7
	2.5-3.5 小時	個數	2,650	1,742	4,392
		性別內之%	19.3	11.5	15.2
	超過 3.5 小時	個數	3,689	1,591	5,280
		性別內之%	26.8	10.5	18.2
暑假期間，每一週累積運動時間	不運動	個數	1,098	2,085	3,183
		性別內之%	8.0	13.7	11.0
	1 小時以內	個數	2,728	4,862	7,590
		性別內之%	19.8	32.1	26.2
	1-2.5 小時	個數	3,618	4,549	8,167
		性別內之%	26.3	30.0	28.2
	2.5-3.5 小時	個數	2,562	1,984	4,546
		性別內之%	18.6	13.1	15.7
	超過 3.5 小時	個數	3,756	1,684	5,440
		性別內之%	27.3	11.1	18.8
寒假期間，每一週累積運動時間	不運動	個數	1,449	2,908	4,357
		性別內之%	10.6	19.2	15.1
	1 小時以內	個數	3,531	5,945	9,476
		性別內之%	25.8	39.3	32.9
	1-2.5 小時	個數	3,951	4,130	8,081
		性別內之%	28.9	27.3	28.1
	2.5-3.5 小時	個數	2,075	1,214	3,289
		性別內之%	15.2	8.0	11.4
	超過 3.5 小時	個數	2,675	925	3,600
		性別內之%	19.6	6.1	12.5

不同年級學生在學期間每週運動累積時間之比較中，大學生不運動的比例隨年級的增加而增加，大一至大四分別為 6.8%、7.7%、10.1%及 10.9%，專科學生亦是由專四之 8.8%增加至專五之 13.9%，整體延畢生則有 10.3%不運動，學期間運動時間超過 3.5 小者，以大學一年級之學生較多，佔一年級學生之 20.5%，同樣有年級越高，比例越低之情形（如表七）。暑假期間每週運動之累積時間，大多以 1-2.5 小時之比例最高，但大四學生在暑假期間則以 1 小時以內之累積時間為最高比例（27.3%），雖與 1-2.5 小時僅差 0.2 百分比，但與大一至大三之學生比較起來，運動時間已有減少之現象，二技學生亦有相同情形。而各年級學生暑假期間每週累積運動時間達 3.5 小時以上者均達 10%以上。寒假期間各年級學生均以每週運動 1 小時以內之比例為最多，運動時間達 3.5 小時以上之比例亦是不同時期中（學期間、暑期、寒假）比例最低。

表七 不同年級學生每週參與運動之時間

			就讀年級								
			大一	大二	大三	大四	二技一	二技二	專四	專五	延畢生
學期間， 每一週累積運動時間	不運動	個數	569	574	636	583	28	15	35	41	30
		年級內之%	6.8	7.7	10.1	10.9	10.6	10.1	8.8	13.9	10.3
	1 小時以內	個數	1,985	1,811	1,761	1,519	80	52	145	99	100
		年級內之%	23.7	24.3	27.9	28.4	30.2	34.9	36.6	33.7	34.2
	1-2.5 小時	個數	2,715	2,439	1,879	1,630	93	52	140	115	97
		年級內之%	32.4	32.7	29.7	30.5	35.1	34.9	35.4	39.1	33.2
	2.5-3.5 小時	個數	1,389	1,158	919	770	38	16	47	23	25
		年級內之%	16.6	15.5	14.5	14.4	14.3	10.7	11.9	7.8	8.6
	超過 3.5 小時	個數	1,712	1,468	1,127	840	26	14	29	16	40
		年級內之%	20.5	19.7	17.8	15.7	9.8	9.4	7.3	5.4	13.7
暑 假 期 間，每一週累積運動時間	不運動	個數	794	762	756	696	36	21	38	47	28
		年級內之%	9.5	10.2	12.0	13.0	13.6	14.1	9.6	16.0	9.6
	1 小時以內	個數	2,167	1,901	1,637	1,456	76	51	118	67	98
		年級內之%	25.9	25.5	25.9	27.3	28.7	34.2	29.8	22.8	33.6
	1-2.5 小時	個數	2,358	2,151	1,768	1,447	81	41	127	99	81
		年級內之%	28.2	28.9	28.0	27.1	30.6	27.5	32.1	33.7	27.7
	2.5-3.5 小時	個數	1,396	1,199	953	799	38	20	58	40	35
		年級內之%	16.7	16.1	15.1	15.0	14.3	13.4	14.6	13.6	12.0
	超過 3.5 小時	個數	1,655	1,438	1,205	939	34	16	55	41	50
		年級內之%	19.8	19.3	19.1	17.6	12.8	10.7	13.9	13.9	17.1
寒 假 期 間，每一週累積運動時間	不運動	個數	1,159	1,024	1,014	929	48	26	49	58	44
		年級內之%	13.9	13.8	16.1	17.5	18.2	17.4	12.4	19.8	15.1
	1 小時以內	個數	2,694	2,415	2,023	1,794	98	62	159	101	111
		年級內之%	32.3	32.6	32.2	33.7	37.1	41.6	40.3	34.5	38.1
	1-2.5 小時	個數	2,436	2,177	1,695	1,372	71	34	112	92	76
		年級內之%	29.2	29.3	27.0	25.8	26.9	22.8	28.4	31.4	26.1
	2.5-3.5 小時	個數	976	864	734	588	22	17	33	25	26
		年級內之%	11.7	11.6	11.7	11.1	8.3	11.4	8.4	8.5	8.9
	超過 3.5 小時	個數	1,073	938	819	635	25	10	42	17	34
		年級內之%	12.9	12.6	13.0	11.9	9.5	6.7	10.6	5.8	11.7

(二)每週運動天數

我國大專校院學生在學期間之每週運動天數以 1 天之比例為最高，佔 34.0%，以 2 天之比例次之 (30.8%)，運動天數達 3 天者有 17.8%，如表八；在不同性別中，男學生以每週運動 2 天之比例最高，有 31.8%，女學生則以每週運動 1 天之比例為最高(40.6%)。寒暑假期間，學生以每週運動 1 天之比例最高（寒假 35.0%、暑假 28.5%），2 天次之（寒假 25.8%、暑假 26.7%）；而學生每週運動天數為 0 天之比例在不同時期分別為，學期間 7.2%、暑假期間 12.0%、寒假期間 15.9%。

在不同年級學生於不同時期每週參與運動天數之調查如表九，學期間各年級同樣以每週運動 2 天之比例為最高，但隨著年級增加，各年級每週運動 2 天之學生的比例反而隨之降低（大一 33.0%、大二 32.2%、大三 28.6%、大四 28.0%，二技一 35.2%、二技二 20.3%，專四 30.6%、專五 28.9%。暑假期間除大一學生及延畢生以每週運動 2 天之比例為最高外（大一 27.6%，延畢生 30.1%），其餘年級之學生均以每週運動 1 天之比例最高。寒假期間各年級學生均以每週運動 1 天之比例為最高。

表八 不同性別學生每週運動天數

			性別		總和
			男性	女性	
學期間運動天數	0 天	個數	722	1,337	2,059
		性別內之%	5.3	8.8	7.2
	1 天	個數	3,665	6,131	9,796
		性別內之%	26.8	40.6	34.0
	2 天	個數	4,355	4,501	8,856
		性別內之%	31.8	29.8	30.8
	3 天	個數	3,052	2,066	5,118
		性別內之%	22.3	13.7	17.8
	4 天	個數	936	474	1,410
		性別內之%	6.8	3.1	4.9
	5 天以上	個數	945	603	1,548
		性別內之%	6.9	4.0	5.4
暑假期間每週運動天數	0 天	個數	1,223	2,279	3,502
		性別內之%	8.9	15.1	12.2
	1 天	個數	3,289	4,917	8,206
		性別內之%	24.0	32.5	28.5
	2 天	個數	3,698	3,991	7,689
		性別內之%	27.0	26.4	26.7
	3 天	個數	2,748	2,160	4,908
		性別內之%	20.1	14.3	17.0
	4 天	個數	1,058	615	1,673
		性別內之%	7.7	4.1	5.8
	5 天以上	個數	1,671	1,162	2,833
		性別內之%	12.2	7.7	9.8
寒假期間每週運動天數	0 天	個數	1,491	3,074	4,565
		性別內之%	10.9	20.3	15.9
	1 天	個數	4,175	5,901	10,076
		性別內之%	30.5	39.1	35.0
	2 天	個數	3,785	3,638	7,423
		性別內之%	27.7	24.1	25.8
	3 天	個數	2,292	1,506	3,798
		性別內之%	16.8	10.0	13.2
	4 天	個數	767	353	1,120
		性別內之%	5.6	2.3	3.9
	5 天以上	個數	1,163	635	1,798
		性別內之%	8.5	4.2	6.2

表九 不同年級學生與每週運動天數

		就讀年級									
		大一	大二	大三	大四	二技一	二技二	專四	專五	延畢生	
學期間運動 天數	0 天	個數	357	416	604	579	11	11	37	29	12
		年級內之%	4.3	5.6	9.6	10.9	4.2	7.4	9.4	9.9	4.1
	1 天	個數	2,494	2,541	2,217	1,937	113	69	151	126	125
		年級內之%	30.0	34.3	35.3	36.4	42.8	46.6	38.2	42.9	42.8
	2 天	個數	2,745	2,390	1,800	1,490	93	30	121	85	90
		年級內之%	33.0	32.2	28.6	28.0	35.2	20.3	30.6	28.9	30.8
	3 天	個數	1,817	1,281	1,009	823	35	22	50	31	41
		年級內之%	21.8	17.3	16.1	15.5	13.3	14.9	12.7	10.5	14.0
	4 天	個數	430	398	309	220	7	7	14	11	10
		年級內之%	5.2	5.4	4.9	4.1	2.7	4.7	3.5	3.7	3.4
	5 天以上	個數	481	390	345	268	5	9	22	12	14
		年級內之%	5.8	5.3	5.5	5.0	1.9	6.1	5.6	4.1	4.8
暑假期間每 週運動天數	0 天	個數	870	842	860	748	35	21	41	47	33
		年級內之%	10.4	11.3	13.7	14.1	13.2	14.1	10.4	16.0	11.3
	1 天	個數	2,219	2,147	1,772	1,629	81	60	115	78	84
		年級內之%	26.6	28.9	28.2	30.6	30.6	40.3	29.1	26.6	28.8
	2 天	個數	2,301	1,983	1,613	1,408	71	26	113	74	88
		年級內之%	27.6	26.7	25.7	26.5	26.8	17.4	28.6	25.3	30.1
	3 天	個數	1,549	1,260	1,041	813	48	23	77	44	43
		年級內之%	18.6	17.0	16.6	15.3	18.1	15.4	19.5	15.0	14.7
	4 天	個數	541	431	368	264	10	6	14	17	18
		年級內之%	6.5	5.8	5.9	5.0	3.8	4.0	3.5	5.8	6.2
	5 天以上	個數	851	760	634	460	20	13	35	33	26
		年級內之%	10.2	10.2	10.1	8.6	7.5	8.7	8.9	11.3	8.9
寒假期間每 週運動天數	0 天	個數	1,189	1,076	1,081	973	49	29	55	54	53
		年級內之%	14.3	14.5	17.2	18.3	18.5	19.6	13.9	18.5	18.2
	1 天	個數	2,752	2,714	2,193	1,911	101	59	137	93	95
		年級內之%	33.1	36.6	34.9	36.0	38.1	39.9	34.7	31.8	32.5
	2 天	個數	2,298	1,903	1,525	1,312	63	25	117	75	91
		年級內之%	27.6	25.7	24.3	24.7	23.8	16.9	29.6	25.7	31.2
	3 天	個數	1,208	980	776	645	37	20	55	41	29
		年級內之%	14.5	13.2	12.3	12.1	14.0	13.5	13.9	14.0	9.9
	4 天	個數	356	277	260	190	6	5	10	6	6
		年級內之%	4.3	3.7	4.1	3.6	2.3	3.4	2.5	2.1	2.1
	5 天以上	個數	522	463	449	282	9	10	21	23	18
		年級內之%	6.3	6.2	7.1	5.3	3.4	6.8	5.3	7.9	6.2

(三)自覺運動時間

本研究調查結果顯示，我國大專校院學生自覺運動時間之足夠性，認為「普通」者為最高，達 39.8%，認為「不足夠」者以 34.4%次之（如表十）；而女學生中自覺運動時間不足之比例加總達 54.9%，較男學生之 36.8%高出許多。在不同年級學生自覺運動時間之足夠性比較中，大學生及二技學生年級越高，越覺運動時間不足，專四學生認為運動不足與非常之比例(34.1%、14.0%)則高於專五學生(31.0%、11.9%)，如表十一；整體而言，各年級均有約半數學生自覺運動時間不足。

表十 不同性別學生對運動時間足夠性之感受

			性別		總和
			男性	女性	
運動時間足夠性的感受	非常不足夠	個數	1,114	2,140	3,254
		性別內之%	8.2	14.2	11.3
	不足夠	個數	3,900	5,991	9,891
		性別內之%	28.6	39.7	34.4
	普通	個數	6,055	5,395	11,450
		性別內之%	44.4	35.8	39.8
	足夠	個數	1,995	1,153	3,148
		性別內之%	14.6	7.6	11.0
	非常足夠	個數	581	409	990
		性別內之%	4.3	2.7	3.4

表十一 不同年級學生對運動時間足夠性之感受

			就讀年級								
			大一	大二	大三	大四	二技一	二技二	專四	專五	延畢生
運動時間 足夠性的 感受	非常不足夠	個數	725	730	810	817	34	20	55	35	27
		年級內之%	8.7	9.9	12.9	15.4	12.9	13.5	14.0	11.9	9.2
	不足夠	個數	2,700	2,494	2,232	1,948	110	64	134	91	103
		年級內之%	32.4	33.7	35.6	36.8	41.7	43.2	34.1	31.0	35.3
	普通	個數	3,549	3,149	2,325	1,843	96	43	162	119	135
		年級內之%	42.7	42.6	37.1	34.8	36.4	29.1	41.2	40.5	46.2
	足夠	個數	1,034	777	684	540	13	15	28	29	21
		年級內之%	12.4	10.5	10.9	10.2	4.9	10.1	7.1	9.9	7.2
	非常足夠	個數	313	248	220	151	11	6	14	20	6
		年級內之%	3.8	3.4	3.5	2.8	4.2	4.1	3.6	6.8	2.1

(四)主要運動地點

經調查得知，我國大專校院學生主要之運動地點如表十二，學生以選擇學校為主要運動場地最多，達 35.9%，以公園或社區運動場館為次之，為 31.8%，女學生中，以學校為主要運動地點之比例最高(30.6%)，以家裡為主要運動場地次之(29.4%)，男學生同樣以學校為主要運動場地(41.7%)，但以公園或社區運動場館次之(37.2%)。由表十三可得知不同年級學生主要運動場地之情形，大一至大四學生以學校為主要運動場地之比例隨年級增加而減少，分別為 37.5%、36.9%、36.3%及 35.2%，以家裡為主要運動場地之比例則反之增加（18.1%、20.5%、22.1%及 23.6%），但仍有約 30%學生以公園或社區運動場館為主要運動場地。二技、專科及延畢生，均是以家裡為主要運動場地之比例較高，以公園或社區運動場館次之，選擇以學校為主要運動場地之比例則為第三順位。

表十二 不同性別學生與主要運動地點

			性別		總和
			男性	女性	
主要運動地點	不參與運動	個數	682	1,281	1,963
		性別內之%	5.0	8.5	6.8
	家裡	個數	1,720	4,430	6,150
		性別內之%	12.6	29.4	21.4
	學校	個數	5,685	4,607	10,292
		性別內之%	41.7	30.6	35.9
	公園或社區運動場館	個數	5,066	4,060	9,126
		性別內之%	37.2	27.0	31.8
	其它	個數	465	681	1,146
		性別內之%	3.4	4.5	4.0

表十三 不同學級學生參與運動之主要場地

		就讀年級									
		大一	大二	大三	大四	二技一	二技二	專四	專五	延畢生	
主要運動地點	不參與運動	個數	460	473	478	434	21	17	20	39	18
		年級內之%	5.5	6.4	7.6	8.2	8.0	11.6	5.1	13.4	6.3
	家裡	個數	1,498	1,515	1,385	1,248	86	51	148	104	94
		年級內之%	18.1	20.5	22.1	23.6	32.7	34.7	37.7	35.7	32.8
	學校	個數	3,116	2,724	2,272	1,865	61	32	82	49	77
		年級內之%	37.5	36.9	36.3	35.2	23.2	21.8	20.9	16.8	26.8
	公園或社區	個數	2,934	2,404	1,856	1,505	80	43	125	85	80
		年級內之%	35.4	32.5	29.7	28.4	30.4	29.3	31.8	29.2	27.9
	運動場館	個數	291	274	268	243	15	4	18	14	18
		年級內之%	3.5	3.7	4.3	4.6	5.7	2.7	4.6	4.8	6.3
	其它	個數	291	274	268	243	15	4	18	14	18
		年級內之%	3.5	3.7	4.3	4.6	5.7	2.7	4.6	4.8	6.3

(五)主要運動項目

由表十四可知，我國大專校院學生主要參與之運動項目以健走為最多(17.5%)，跑步次之(16.0%)，再其次為籃球(15.4%)，而以游泳為主要運動項目之比例排序為第 6，無主要運動項目者第 7。女學生之主要運動項目以健走(25.7%)、跑步(14.6%)及騎自行車(12.2%)為主，男學生則以籃球(25.4%)、跑步(17.5%)及健走(8.5%)為主。

由不同年級學生主要參與之運動項目比較得知（如表十五），大一學生以籃球為主要運動項目之比例為高(19.3%)，大二以健走之比例最高(17.3%)，籃球次之(15.2%)，大三、大四、二技及專四之學生均以健走及跑步為比例最高之前二項，專五學生及延畢生則以騎自行車為比例第二高之主要運動項目(13.0%)。

表十四 不同性別學生與主要運動項目

項目	性別						總和		
	男性			女性					
	個數	百分比	排序	個數	百分比	排序	個數	百分比	排序
健走	1,159	8.5	3	3,883	25.7	1	5,042	17.5	1
跑步	2,385	17.5	2	2,205	14.6	2	4,590	16.0	2
籃球	3,475	25.4	1	944	6.3	7	4,419	15.4	3
騎自行車	1,059	7.8	4	1,838	12.2	3	2,897	10.1	4
羽球	1,039	7.6	5	1,483	9.8	4	2,522	8.8	5
游泳	909	6.7	6	1,001	6.6	6	1,910	6.6	6
無	637	4.7	9	1,197	7.9	5	1,834	6.4	7
排球	500	3.7	10	758	5.0	8	1,258	4.4	8
其它	648	4.7	9	555	3.7	10	1,203	4.2	9
跳舞	334	2.4	11	726	4.8	9	1,060	3.7	10
桌球	674	4.9	8	365	2.4	11	1,039	3.6	11
棒壘球	735	5.4	7	72	0.5	12	807	2.8	12
武術	109	0.8	12	55	0.4	13	164	0.6	13

表十五 不同年級與主要運動項目

主要運動項目	就讀年級																	
	大一		大二		大三		大四		二技一		二技二		專四		專五		延畢生	
	%	排序	%	排序	%	排序	%	排序	%	排序	%	排序	%	排序	%	排序	%	排序
無	5.1	7	6.1	7	7.0	6	7.5	6	6.8	5	7.4	5	7.7	5	12.3	3	9.6	5
健走	14.5	2	17.3	1	17.5	1	18.8	2	31.8	1	37.6	1	32.4	1	36.3	1	26.0	1
跑步	14.3	3	14.7	3	17.2	2	19.0	1	16.3	2	14.8	2	18.9	2	9.9	4	15.1	3
騎自行車	10.9	4	10.6	4	8.7	4	8.7	4	11.7	3	9.4	3	16.6	3	13.0	3	15.8	2
跳舞	4.0	9	4.1	10	3.6	10	2.8	12	4.9	7	5.4	6	2.0	9	3.4	8	2.7	9
籃球	19.3	1	15.2	2	14.3	3	12.8	3	8.7	4	5.4	6	8.4	4	2.7	9	11.0	4
排球	5.3	8	4.4	8	4.3	8	3.7	9	1.1	11	2.0	8	3.1	8	.3	12	1.4	11
羽球	9.8	5	9.3	5	8.2	5	7.6	5	4.9	7	8.7	4	4.1	6	9.2	5	8.2	6
桌球	3.6	10	4.3	9	3.7	9	3.2	10	3.4	8	.0	10	.5	12	1.0	10	2.1	10
棒壘球	3.0	12	2.8	11	2.8	11	3.1	11	2.3	9	1.3	8	.5	12	.7	11	1.0	12
游泳	6.7	6	6.7	6	6.6	7	7.2	7	6.1	6	3.4	7	3.8	7	6.5	6	3.1	8
武術	.5	13	.4	12	.7	13	.7	13	.4	12	1.3	9	.8	11	.0	13	.7	13
其它	3.1	11	4.1	10	5.3	12	5.0	8	1.5	10	3.4	7	1.3	10	4.5	7	3.4	7

(六)運動陪同者

我國大專校院學生在運動時，主要之陪同者以朋友為主(39.1%)，由同學陪同者次之(25.7%)，女學生獨自參與運動及以家人親戚為陪同者之比例(23.7%及18.9%)均較男學生為高(21.1%及5.9%)，如表十六。表十七為不同年級學生之主要運動陪同者的分佈情形，同樣以選擇朋友為主要運動陪同者之比例為高，而除了大一、大二學生選擇由同學陪同運動之比例為第二高之外，其餘年級之學生均以獨自運動之比例為第二高。

表十六 不同性別學生與主要運動陪同者

			性別		總和
			男性	女性	
主要的運動陪同者	無（自己）	個數	2,874	3,574	6,448
		性別內之%	21.1	23.7	22.5
	同學	個數	3,981	3,398	7,379
		性別內之%	29.2	22.6	25.7
	朋友	個數	5,964	5,242	11,206
		性別內之%	43.8	34.8	39.1
	家人親戚	個數	807	2,854	3,661
		性別內之%	5.9	18.9	12.8

表十七 不同年級大學生與主要運動陪同者

			就讀年級									
			大一	大二	大三	大四	二技一	二技二	專四	專五	延畢生	
主要的運動陪同者	無（自己）	個數	1,445	1,659	1,575	1,399	61	31	93	85	83	
		年級內之%	17.4	22.5	25.2	26.4	23.0	20.9	23.6	29.0	28.4	
	同學	個數	2,321	1,903	1,499	1,381	59	29	71	53	51	
		年級內之%	27.9	25.8	24.0	26.1	22.3	19.6	18.0	18.1	17.5	
	朋友	個數	3,440	2,871	2,458	1,946	93	58	141	87	96	
		年級內之%	41.4	38.9	39.3	36.7	35.1	39.2	35.8	29.7	32.9	
	家人親戚	個數	1,108	950	723	571	52	30	89	68	62	
		年級內之%	13.3	12.9	11.6	10.8	19.6	20.3	22.6	23.2	21.2	

肆、討論

一、我國大專校院學生之運動參與情形

根據本研究調查結果顯示，我國大專校院學生參與運動社團者為 24.4%，參與班系運動代表隊者有 28.0%，參與學校運動代表隊則更少，僅 9.7%，此結果與教育部（2008）之調查結果相近，然而總參與率不到 3 成，與行政院衛生署（2008）之調查結果中，學生參與運動社團或活動的比率大致上低於 1/3 相同，此比率與日本及美國相較仍屬較低。而在參與運動社團或運動代表隊之男女學生比例上，亦是男學生多於女學生，足見男女學生在運動參與上之差異；此外，學生越到高年級，運動社團及班系代表隊之參與率逐漸下降，顯示出學生運動參與之趨勢，這是由於學生在面對課業、升學及未來就業之壓力，因而減少運動社團或代表隊之參與（黃俊龍、蔡俊傑，2008；張宏亮，1996）。然而就學生參與過最高層級之競賽情形中，有參與競賽者均以班際比賽之比例較高，其中女學生參與班際比賽之比例較男學生高，參與其它更高層級競賽之比例則均較男學生低，可知校園中班際比賽之舉辦，是女學生參與體育競賽之主要途徑。

而競賽層級越高，學生參與率越低乃屬正常情形，且在學校運動代表隊之參與率上，以越高年級之參與率越高，可見得學生在經過訓練後，運動技能隨之提升，參與訓練時間較長之高年級者，相較受訓時間較短之低年級學生有更進一步之技藝表現，能擔任學校代表隊與他校競技。但所有調查學生中，未參與運動競賽者之比例達四成之多，可能是由於校內體育活動較少，或是相關體育活動之參與仍以有經常性運動之學生報名參賽為主，因此使得未參與競賽之學生比例較高。學者洪翠櫻（2003）、龍炳峰（2000）之研究均發現，學生會因為參與運動代表隊、運動社團等校園體育活動，而有較高比例的規律運動行為，從本研究調查結果所得知，班際比賽是學生主要參賽之層級，若學校舉辦比賽時，能兼顧到吸引無經常性運動之學生參與，並依其該群學生之身體能力予以評分及獎勵，給予學生正面之回饋，必能增進學生參與運動之動機，以提升學生參與運動社團、代表隊及競賽之比例。

二、我國大專校院學生體育課之參與情形

我國大專校院目前體育課之安排多為要求學生一學期中選擇至少一門體育課程，亦即參與 2 小時之體育課程，因此在調查結果中，學生每週上體育課時數以 1-2 小時最多(77.7%)，不同年級中又以一年級之學生參與 1-2 小時之體育課的比例最高，大學一年級學生及二技一年級學生均達 90%以上，年級越高則參與 1-2 小時體育課程之比例越低，此乃由於新大學法將應修學分及畢業條件由各大學學則定之後(教育部，1994)，許多學校將四年必修之體育課改為三年或二年必修，且多數為大一、大二必修，因此年級越高，則體育課參與越少。在學生對於上體育課時間多寡之感受問項上，多數是認為普通，即不多不少，而認為不足（含非常不足）之比例和認為足夠（非常足夠）之比例相當，但從性別來比較，認為上課時間不足以男學生居多，認為上課時間足夠則以女學生居多，與教育部（2008）之調查相同，可見男女學生對於體育課上課時間多寡有所不同；就男生與女生之行為上，男生較好動，且體適能較好，肢體技能亦較好，僅僅 1-2 小時之體育課，對男學生來說，多是意猶未盡，而女學生則會認為已經足夠。在不同年級之學生中，較高年級之學生均較低年級學生認為上體育課時間不足，此結果與學生每週參與體育課程之比例成反比，可見學生均體認到自我參與體育課之時間不足，但仍不願意選擇修習體育課程，這樣的結果應該與各校體育課程必修學年數有關，多數學生在完成時學年之體育課程後，較少學生會再修習體育課程，因而有此結果。

在對體育課程喜好程度之調查中，回答喜好程度為「普通」者約半數，但喜歡及非常喜歡者僅有四成學生，與教育部 2008 年之調查結果 60.5%有所不同，此差異是否可進一步加以調查；而不喜歡體育課之學生則是少數，其中又以女生不喜歡體育課之比例高於男生，這應該是由於少數女學生自認肢體動作不及他人，在課程參與中沒有成就感，因此上課動機大大降低，葉美玲（2006）、鍾志強（2007）認為：欲使學生有正向的運動參與行為，可朝學生在上體育課時的體驗來努力，若大學生有正面的體育課體驗，可提升學習滿意度而有較佳的行為意圖，亦可提升體育課及活動的參與意願。

三、我國大專校院學生之規律運動情形

本研究針對學生每週運動時數、天數、運動地點及項目等加以調查，調查結果發現學生在學期間體育課以外每週累積之運動時間以 1-2.5 小時之比例最高，運動時間達 3.5 小時以上者僅 18.2%，與王彩麗（2009）之研究結果中，大學生每週運動時間達 210 分鐘之達成率 32%有所不同，但與本研究男學生中達成運動 3.5 小時之比例較接近（26.8%），而與教育部（2008）調查大專學生在學期間累積運動時間達 210

分鐘之 59.5%的結果相差甚大，可能是該調查中之運動時間包含體育課之故；細看男女學生運動時數，女學生中則以 1 小時以內之比例為最高，可知女學生平常之運動時間即相當不夠。在寒、暑假期間，學生累積之運動時間仍有不同，暑假期間之時數較長，寒假較短，而學生不運動之比例以在學期間最少，寒假期間最高，可見我國大專校院學生之運動時間雖然不足，但仍以學期間為較易累積運動時數之時期，因此未來學校在體育課程之教學，應該將課程與學生生活結合，教導學生在未上課期間能自行利用時間、空間或器械自我練習，方能在未來步入社會之後，能養成持續運動之習慣。在不同年級學生之運動時數之比較中，學生在高年級後不運動之比例更高，與王彩麗（2009）之研究結果相同，亦即學生愈大運動量愈少。

規律運動之推廣乃希望學生一週至少運動 3 天，但由本研究之結果發現，學生學期間每週運動天數達 3 天數僅 17.8%，且以每週運動 1 天之比例最高，此結果與黃玉娟、戴旭志、陳秀玲（2006）之研究結果相同；然而即使在學校放假期間，學生仍以每週運動 1 天之比例最高，且寒假期間每週運動 1 天之比例較暑假期間高，然而不運動之比例，在寒假亦是高於暑假及學期間，足見學生在放假期間，即使有較多自我的時間，願意多花時間運動之人數仍不多，達成每週運動 3 天之規律運動者更少，與林曉薇（2003）對臺北市高中職學生達到規律運動人口之研究比較，高中職學生比率為 38.9，大學生則僅有 17.8%。以年級比較，學期間每週運動 2 天之人數比例，隨年級增加而比例減少，相較前述每週運動累積時間之調查，均有相對應之情形，同樣是學生愈大運動量愈少（王彩麗，2009）。

在前述文章中，我國學生對體育課上課時間足夠性之調查，認為不足者為 23.8%，而在自覺體育課外之運動時間是否足夠之調查中，自覺運動動不足者（含不足及非常不足）達 45.7%，與教育部 1999 年對 50 所大專校院 2 萬名學生所作的調查相較，學生自覺運動不足之比例由 6 成減為現今之 4.5 成（教育部，1999），是否現在的大學生對運動不足之認識有所不同，有待日後進一步探討。研究結果中，女學生較男生更覺運動不足，而不同年級之學生亦有約半數自認運動不足，尤其越是高年級，越是自覺運動時間不足，可見我國學生大多自知運動時間不夠，但即使知道，實際參與運動養成規律運動習慣者就數據上顯示，並未因自我認知而增加運動時間。南山中學校長王繼光（2002）即指出，策劃豐富的校內運動競賽項目、發展多元的學生運動性社團、傳承傳統性體育活動及培育競技性運動團隊，可引起學生對體育活動的重視，同時以多元管道給予學生參與的機會，可促使學生產生參與的動機，進而養成規律運動的習慣。

在學生主要運動場地之調查中，學生仍以學校為主要場地，與王建峻（2003）、莊瑞平、曾明郎（2004）、陳鴻雁、謝邦昌（2003）之研究結果相同，除了學校以外之運動場地，男學生以公園或社區運動場館為主，女學生則以在家運動為主，與教育部（2008）之調查相同，不同年級之學生同樣以學校為主要運動場地，但年級越高之學生以在家中為主要運動場地之比例逐漸增加，可預知女學生以及高年級學生在離開校園之後，以居家運動之可能性較高，因此在體育課程中若能加入學生居家運動方式及訓練原則之教導，對於學生未來養成規律運動習慣將有相當大的幫助。

在學生主要參與之運動項目方面，我國大專校院學生以健走及跑步為最主要，此二項是較為簡單且不須過多技巧之運動項目，因此較廣受學生參與，男學生中以籃球為主要運動項目，與教育部（2008）之調查相同，同時隨著年級愈高，參與籃球運動之人數比例遞減。而整體學生中，無主要運動項目之比例達 6.4，排序為第 7，可見各校「一人一運動」之口號仍須持續進行，利用學生在體育課程及運動社團之參與中，認識不同的運動項目，從中尋找適合自己且有興趣之運動項目來學習，以培養個人之運動項目，學者曾慧青（2009）亦認為，規劃多元化的體育課程，實施體能、競技運動及生涯（非競技）運動三分法的教材教法，並增加校園休閒體育活動時間與頻率，能使學生從小培養健康體魄及運動休閒觀念與方法。

在運動陪同者之調查中，調查學生以朋友陪同運動之比例最高，由同學陪伴次之，獨自參與運動者再次之，與王建峻（2003）、莊瑞平、曾明郎（2004）之研究相同，可見大多數學生在參與運動時，仍會希望有人陪伴，就運動之社會性而言，運動可以作為學生接觸人群，學習與人相處之方式，因此在體育課程中，體育教師即應安排團體互動性之練習給予學生參與，一方面學習運動技能，一方面告知學生運動參與之附加價值，讓學生能更全面地瞭解體育運動，提升學生參與運動之動機，以期養成規律運動習慣。

整體而言，本研究分析我國大專校院學生在運動習慣之各項情形中，學生對運動社團和體育活動的參與，以運動的參與次數有隨著年齡而減少的傾向，而且學生自知運動不足，但實際參與運動時間仍究偏低，此情形是造成我國學生體適能不理想，相較他國較差之原因（吳惠琴、盧廷峻、郭正茂、張世沛，2004；教育部，2007）。在現在的社會轉變中，科技發展與工作需求之改變，體適能對學生未來工作上似乎無直接之需求，然而各項研究均得知增加活動量及規律運動對個人健康維持之重要性（Lakka et al., 2003,

Sofi, Capalbo, Cesari, Abbate, & Gensini, 2008), 只是大學生在選擇工作發展與健康維護的選擇中, 大多以工作導向為主, 而較少從學生時期培養運動習慣, 因此透過本研究之調查結果, 建議各校可針對不常運動之學生設計體育活動, 鼓勵其參與, 並藉由體適能之要求, 以及學生對有興趣運動項目之參與, 讓學生在課餘時間願意花時間自我鍛鍊, 方能逐漸改善體適能, 進而養成規律運動之習慣。

註:

本研究之資料為筆者向教育部體育司申請之「98 年大專校院學生體適能評估暨常模修訂計畫」中之檔案資料進行研究。

參考文獻

- 中央健康保險局(2010)。健保局重要統計資料一財稅狀況。資料引自 http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.asp?menu=1&menu_id=4&webdata_id=805&WD_ID=19
- 王彩麗(2009)。臺灣大學生越大越不愛運動。聯合時報, A8。
- 王建峻(2003)。臺灣地區大專院校學生運動意識之調查研究。臺北縣: 輔仁大學。
- 王繼光(2002)。體驗律動之美創造健康人生—南山中學體育特色發展。學校體育, 12 卷 5 期, 22-27 頁。
- 方進隆(1997)。提升體適能的策略與展望。教師體適能手冊。臺北市: 教育部。
- 行政院衛生署(2008)。中華民國 96 年國民醫療保健支出。臺北市: 作者。
- 行政院衛生署(2010)。2008 國民醫療保健支出。臺北市: 作者。
- 行政院體育委員會(2008a)。中華民國 97 年運動城市排行榜調查。臺北市: 作者。
- 行政院體育委員會(2008b)。中華民國 97 年運動統計。臺北市: 作者。
- 林曉薇(2003)。應酬護理模式於臺北司高職學生規律運動行為之探討。未出版之碩士論文, 臺北市, 國立陽明大學社區護理研究所。
- 周郁采(2005)。國中體育課程學習成效自我評結果對運動休閒參與行為影響之研究—以臺北為例。未出版之碩士論文, 臺北市, 國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 吳惠琴、盧廷峻、郭正茂、張世沛(2004)。立德管理學院大學生之運動態度與體適能調查。論文發表於 93 年全國大專院校運動會體育學術研討會, 臺中市, 國立臺灣體育學院。
- 洪翠嬰(2003)。應酬護理模式於大學女生運動行為之研究。未出版之碩士論文, 高雄市, 高雄醫學大學護理學研究所。
- 徐韻翔(2006, 11 月 7 日)。臺灣人不愛動世界有名平均每天坐七小時。中廣新聞網。
- 陳鴻雁、謝邦昌(2003)。我國國民運動意識之調查研究(Ncpfs-All-091-002)。臺北市: 行政院體育委員會。
- 莊瑞平、曾明郎(2004)。大學生生活型態與運動參與情形之研究。大專體育, 71 期, 141-146 頁。
- 教育部(1994)。台(83)參字第 4685 號令。資料引自 http://host.cc.ntu.edu.tw/All/All_Law/1/1-02.html
- 教育部(1999)。臺灣地區大專院校學生體適能常模研究。臺北市: 中華民國體育學會。
- 教育部(2007, 12 月 26 日)。體適能網站。資料引自 <http://www.edu.tw/index.htm>
- 教育部(2008)。97 年度運動參與報告書。臺北市: 作者。
- 教育部(2010)。大專校院概況統計—98 學年度。臺北市: 作者。
- 教育部體育司(2003)。學校運動隊暨規律運動人口調查報告。臺北市: 作者。
- 黃玉娟、戴旭志、陳秀玲(2006)。大學生體育課程之外運動習慣與自我健康評估之探討。大專體育學刊, 8 卷 1 期, 249-257 頁。
- 黃俊龍、蔡俊傑(2008)。學校排球運動代表隊組訓阻礙因素之探討。排球教練科學, 12 期, 17-20 頁。
- 曾慧青(2009)。臺灣民眾運動習慣與學生運動參與情況分析。政大分析, 2009, April 16
- 張宏亮(1996)。大學運動績優保送生之學業與其因應策略。臺灣體育, 86 期, 9-13 頁。
- 彭臺臨(2006)。臺灣地區國民運動行為與政策意涵之研究。臺北市: 行政院體育委員會。
- 游錫霖、藍孝勤(2009)。桃園縣國小教師生活型態與休閒運動參與之關係。98 年度大專體育學術專刊(260-267 頁)。臺北市: 中華民國大專院校體育總會。
- 葉美玲(2006)。體驗行銷、體驗價值、顧客滿意度與忠誠度關係探討—以臺北司立區運動中心為例。未出版之碩士論文, 臺南市, 國立臺南大學運動與健康研究所。
- 鄭順璉(2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。未出版之碩士論文, 桃園縣, 國立

體育學院體育研究所。

- 鍾志強 (2007)。運動會參與者體驗與體驗價值關係之研究：以 2006 年大學校院運動會為例。《大專體育學刊》，9 卷 1 期，1-12 頁。
- 龍炳峰 (2000)。國民小學學童規律運動行為及其相關因素之研究。《體育學報》，29 輯，81-91 頁。
- Chao, L. Y., & Tseng, H. C. (2009). An analysis of development trends in physical fitness for Taiwan's children and adolescents. *Taiwan Development Perspectives 2009*. Taipei: National Policy Foundation.
- Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (2004). 體育能與全人健康的理論與實務 (方進隆、李水碧)。臺北市：藝軒圖書 (原著於 2003 年出版)。
- Kujala, U. M., Kaprio, J., Sarna, S., & Koskenvui, M. (1998). Relationship of leisure-time physical activity and mortality: The Finnish twin cohort. *Journal of the American Medical Association*, 11, 440-444.
- Lakka, T. A., Laakonen, D. E., Lakka, H., Mannikko, N., Niskanen, L. K., & Raueamaa, R., et al. (2003). Sedentary lifestyle, poor cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1279-1286.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Pediatric Review physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32, 1-11.
- Sofi, F., Capalbo, A., Cesari, F., Abbate, R., & Gensini, G. F. (2008). Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: An updated meta-analysis of cohort studies. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*, 15, 247-257.

Analysis of Sport Habits of the Students in Universities and Colleges in Taiwan

Hung-Liang Chang¹, Mei-Yen Chen², Yuh-Long Yang³, Jye-Shyan Wang⁴, Chien-Hsun Lin⁵, and Yu-Lin Lee⁵

¹Department of PE, FJCU, ²Department of Recreation and Leisure Industry Management, NTSU,

³Athletic Department, NTU, ⁴Department of PE, NTNU, ⁵PE Office, FJCU

Abstract

Sport habits are closely linked with fitness. A number of studies had indicated that students' fitness was getting worse in Taiwan, and the population with regular sport habits was lower than other countries. As a result, that will cause enormous effects on the health of nations and cost of society in the future. The purpose of this study was to find out the situation of sport habits of student in the universities and colleges, and the object was the undergraduate students. The sample of this study were 32,000 students from 80 schools. Method: The questionnaire was made by researcher named "The Questionnaire of Sport Habits of Students in Universities and Colleges in Taiwan." The valid data were 28,977. According to the result, the percentage of undergraduate students who had participate in sport clubs or sport teams of their department were both less than 30%. Most students had go to physical education class for 1 to 2 hours a week, and 42.5% among them like that class. The highest percentage of the item of students' exercise time was 1 to 2.5 hours a week, and 1 day a week. The percentage of students who considered their exercise time was not enough was 39.8%. Most students were participate in exercise in campus, and chose walking or jogging as their primary sport item. Most students asked their friends went exercise with them.

Keywords: sport participation, undergraduate, participation of PE classes, sport item